

超八成中小学生睡眠时长未达标 教育部提出将学生睡眠纳入考核

青少年睡眠不足的“病根”在哪儿



3月1日,由中国科学院心理研究所调查并编写的《中国国民心理健康报告(2019—2020)》(以下简称蓝皮书)发布,其中提到中国青少年睡眠不足现象继续恶化,95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。睡眠时间严重不达标,将严重影响中小学生的身体发育和身心健康。教育部近日发布《教育部2021年工作要点》,明确提出加强作业、睡眠、手机、读物、体质五项管理,研究出台相关政策文件,家校共治,监测考核。

教育部将中小学生学习睡眠纳入考核,出发点是好的,但落实到执行层面,许多人担心,指标式的考核可能会成为教师新的形式主义负担;睡眠不足的“病根”无法解决,睡眠考核可能成为最难完成的家庭作业。接受记者采访的专家认为,中小学生学习睡眠不足,不能把原因简单归因于作业多、学业重,应当厘清原因,提出切实可行的方案,这样才能从根本上解决问题。

中小学生学习睡眠普遍不足 学业负担并非唯一原因

中小学生学习睡眠不足是社会长期关注的热点问题。蓝皮书显示,有95.5%的小学生每天睡眠不足10小时,平均为8.7小时;有90.8%的初中生每天睡眠不足9小时,平均为7.6小时;有84.1%的高中生每天睡眠不足8小时,平均为7.2小时。

此外,上学日睡眠时长随年级升高而呈现下降趋势,周末睡觉的现象呈现学段分化。相比10多年前,2020年各个学段青少年的睡眠时长均呈现下降趋势,小学和初中阶段在上学日平均睡眠时长减少约40分钟,高一、高二减少10至20分钟;小学生周末平均睡眠时长减少约12至25.2分钟,初一、初二减少约20分钟,初三及高中阶段下滑更为严重,减少40.2至51.3分钟。

南京师范大学社会发展学院教授程平源认为,中小学生学习睡眠不足,除了影响自身学业、身体健康外,还可能带来一系列连锁反应,严重的甚至可能导致学生心理抑郁、自杀。到底是谁“偷”走了中小学生的睡眠?

据记者了解,在农村等一些教育欠发达地区的中学,甚至在城市里一些一本、二本升学率不是很高的高中,大部分学生在晚上都会熬夜学习,零点能够上床睡觉都还算早的。许多学生第二天上课时会选择用喝咖啡、涂抹风油精等方式让自己保持清醒。

天津市河东区某小学教师赵云(化名)告诉记者,现在他们学校低年级最早下午3点钟就可以放学,此时门口已经有许多辅导班的工作人员在等着接送学生。“不仅是高年级,小学一二年级的学生也是刚放学又上学。”

北京市丰台区朝阳芳草国际学校雨泽分校小学四年级学

生李芸(化名)对记者说,她一般晚上10点左右睡觉,早上6点半起床,睡眠不足的原因主要在于课外辅导班布置的作业比学校难且量多。有时学校布置的作业也很费时间,比如做手抄报、科学小实验等。

在程平源看来,不论是上辅导班还是作业加码,从根源来看,还是现行的教育评价机制导致的。“随着教育市场化,学生睡眠不足是必然现象。正常意义上的学习,比如因为勤奋而少睡觉,或充满激情地去做一些课外活动,这些都没有问题,也不会长期一直做。从目前来看,学生的学习行为、目的等显然是存在问题的。”

中国人民大学教育学院教授程方平则认为,中小学生学习睡眠不足是一个综合问题,不能完全说是作业量的问题,还与家庭教育、学生学习的习惯等方面有关。

安徽省宿州市宿城第一初级中学初三三年级班主任薛楠告诉记者,即使快到中考,学生的作业也没有增加太多。学校曾进行过调查,学生普遍反映两小时之内就能够完成作业。“虽然作业不多,但有的学生学习效率低,有时候拖到晚上九十点钟才开始写,晚睡的学生大多数反而是学业水平较低的学生。此外,还有晚上玩手机、玩游戏的,学生因为学习睡得很晚的倒不多。”

中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示,影响孩子睡眠的三大因素分别是课业压力、玩手机或电脑、父母未能做好表率;睡眠状况较差的青少年儿童中,有41.9%的人睡前会接触电视、手机、电脑等,有67%左右的父母都会经常当着孩子的面玩手机或电脑。

睡眠纳入监测引发争议 保证睡眠需要对症下药



为保证中小学生的睡眠,教育部此前印发了《义务教育学校管理标准》和《中小学学生近视眼防控工作方案》,提出应保证小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠时间。

近日,教育部又提出要抓好中小学生学习作业、睡眠、手机、读物、体质管理,将中小学生学习睡眠质量和时间交由家校联手“共治”,并纳入监测考核。

教育部提出,在睡眠管理上,要把家庭和学校的边界划出来,研究学校的发力方式,提出学校怎么配合家长的具体方式,要监测考核,确保孩子们睡眠充足,按中国孩子成长过程中、生理发育过程中平均睡眠时间标准来考核。

然而,落实到执行层面,有不少人表示担忧:“家校共治、监测考核”,校方如何监测、家庭又怎么配合,是否会沦为小程序打卡、家长群接龙等形式主义,如果孩子睡眠考核不达标还能“补觉”吗?

江苏省某高中政教处主任王新(化名)也向记者表达了自己的疑惑:“对于住在学校的学生,我们每天还可以通过查寝等方式了解他们的睡眠情况。对于走读生,我们只能要求家长每天配合。时间长了,老师烦,家长也烦。有些父母在外地的只能靠学生自己,到底睡没睡够我们也不清楚。”

中国教育科学研究院研究员储朝晖提出,睡眠不足的主要原因还是和教育的评价机制有关,按照单一的标准对学生进行排队,不仅学生睡不好,家长和老师也睡不好,改变评价机制才是最

有效、最有价值的方式方法。

储朝晖说,评价机制改变后,对学生的学习睡眠监测也就不是必须的了。学生拥有自主活动的时间和空间,对孩子的评价也会考虑到个性特点等多方面因素。

但目前来看,教育评价机制很难在短时间内作出改变。那么,在现行教育评价机制中如何才能让中小学生学习睡得、睡得好?

蓝皮书建议,以吃好睡好运动好为目标,全面培养健康的生活习惯,包括加大青少年对蔬菜和水果的摄入量、延长青少年上学日的睡眠时长和增加中小学生学习运动频率。同时,学校、家庭、社区、网络相结合,全面提升青少年的心理健康状况,包括学校要建立健全心理健康防治与干预体系、国家要建立健全心理健康防治与干预帮扶体系。

程方平提醒道,如果把解决中小学生学习睡眠问题当作一种硬性规定,各方主体很容易消极怠工。“学生学习睡眠不足,不管是身体问题还是心理原因,学校和家都要给予必要的帮助。学生也应及时发现,如果是因为学习效率低,沉迷手机、网络等,自身也要负起责任,及时改正。”

程方平说,解决中小学生学习睡眠不足问题,行政关注固然重要,但各方面积极性、简明易懂的道理、切实可行的办法都应跟上,否则睡眠监测可能会成为一种社会压力,而非解决问题的动力。(张守坤 王阳)